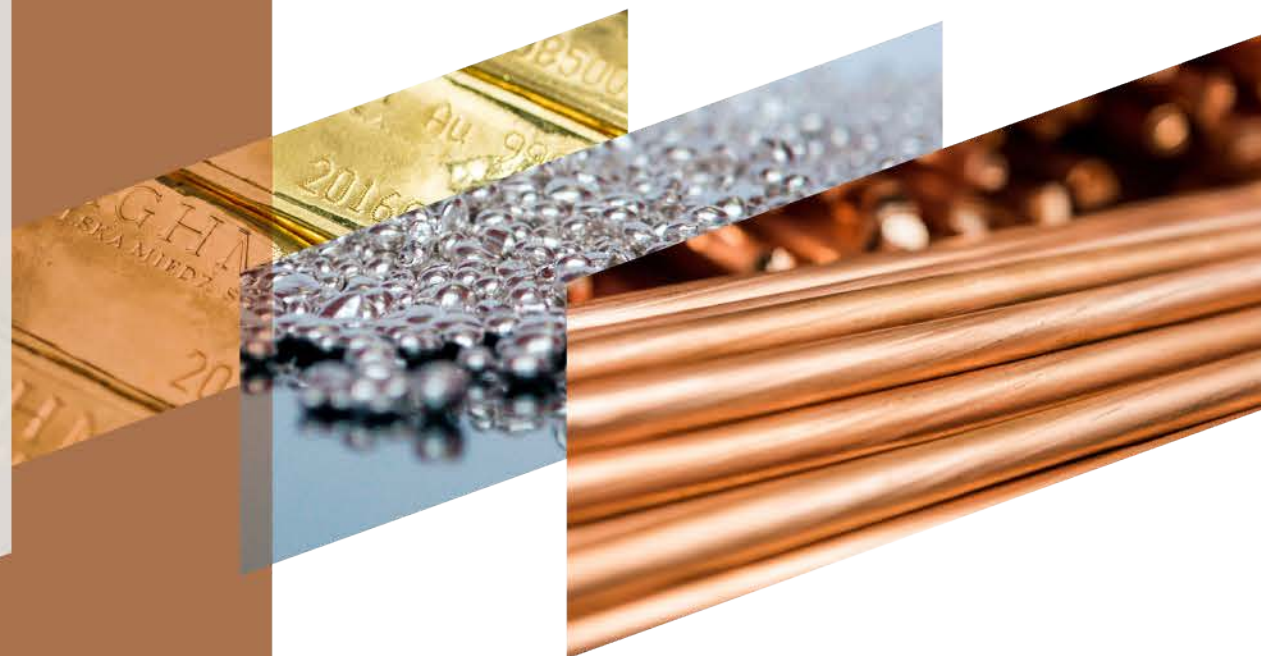


PRZYSZŁOŚĆ JEST **Z MIEDZI**



*Przykładowe ćwiczenia
wzmacniające mięśnie nóg,
które można wykonać w
domu*

Wykładowe ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg, które można wykonać w domu



przysiad z obciążeniem uniesionym nad głowę
4 serie
10 powtórzeń
Przerwa 1 min
możemy wykorzystać dużą butelkę z wodą zamiast ciężaru



przysiady na jedną nogę
4 serie
10 powtórzeń 5xprawa noga , 5xlewa noga
przerwa 2 min
możemy wykonywać bez obciążenia



wypady na jedną nogę z jednoczesnym unoszeniem ciężaru nad głowę
4 serie
10 powtórzeń 5xprawa noga , 5xlewa noga
przerwa 1 min

Przykładowe ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg, które można wykonać w domu



przysiad z hantlami, wstając kończymy w pozycji wspięcia na palcach
4 serie
10 powtórzeń
przerwa 1 min
zamiast hantli można wykorzystać butelki z wodą

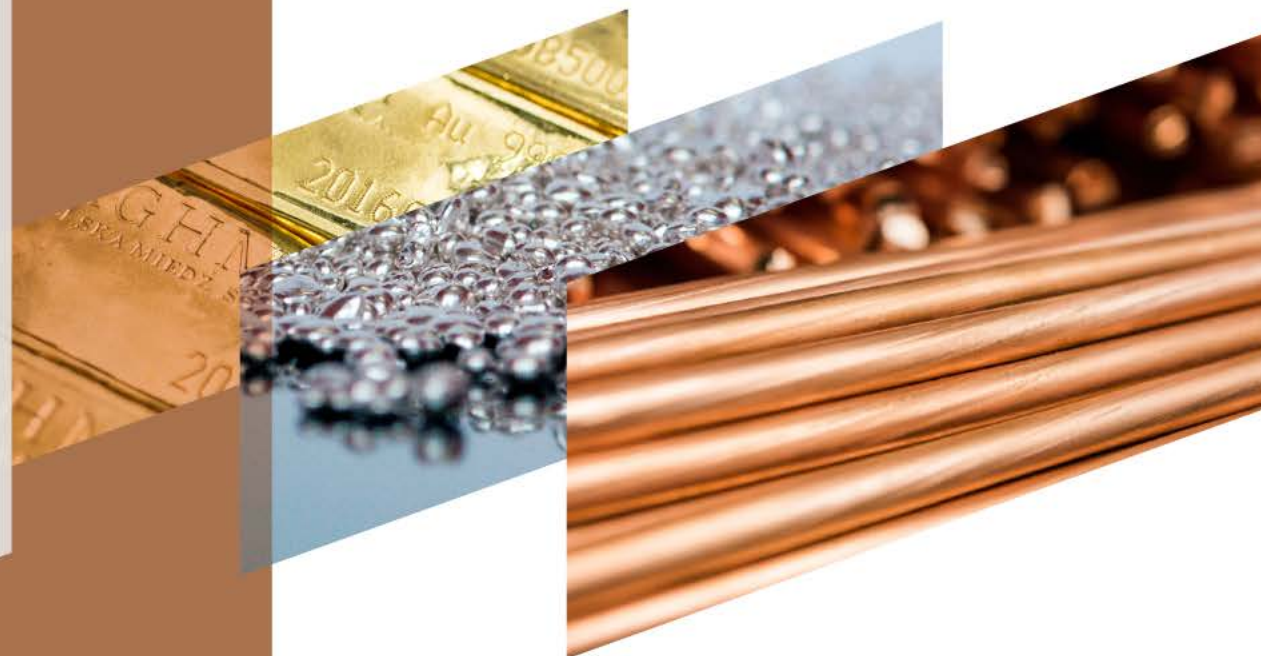


wstępowanie na ławkę
4 serie
10 powtórzeń 5x prawa noga , 5x lewa noga
przerwa 1 min
zamiast hantli można wykorzystać butelki z wodą a ławkę zastąpić krzesłem



wstępowanie na ławkę z zakroku
4 serie
10 powtórzeń 5x prawa noga , 5x lewa noga
przerwa 1 min
w pozycja końcowej można przejść do stania na palcach
Można dozować wysokość podestu, lub zacząć z poziomu podłogi.

PRZYSZŁOŚĆ JEST
Z MIEDZI



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!